

Утверждаю
О.Х. Шибзухова

директор МКОУ СОШ №66 г.п. Нарткала



МЕНЮ - РАСКЛАДКА

на 10 дней для организации питания детей

в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях

по Урванскому муниципальному району

ЗАВТРАК

01.01.2025г.

10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше (ОВЗ, СВО)								Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
№ Рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.		
			Б	Ж	У				
204	Макароны отварные с сыром	210	10,37	10,23	42,63	304,07			
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	5,11	8,25	84,63			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,56			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	70		
	Аскарбиновая кислота						70		
	Итого за завтрак	550	18,11	18,42	86,14	582,78	70		
2 день (вторник)									
199	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,46	6,77	30,98	210,69			
209	Яйца вареные	50	6,35	5,76	0,35	78,64			
3	Бутерброд с маслом и с сыром	50	5,34	6,88	17,87	154,76			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	70		
	Аскарбиновая кислота						70		
	Итого за завтрак	550	18,31	19,57	77,08	557,69	70		
3 день (среда)									
182	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	250	9,8	8,77	39,79	277,29			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
219	Сырники из творога со стуженным молоком (60/15)	75	12,22	9,87	14,86	197,15			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	70		
	Аскарбиновая кислота						70		
	Итого за завтрак	565	25,18	19,04	88,97	627,96	70		
4 день (четверг)									
142	Картофель и овощи в соусе с курин. фрикадельками	200	13,17	13,92	30,61	300,4			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	5,11	8,25	84,63	70
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	18,53	19,53	78,01	561,93	70
5 день (пятница)							
206	Макароны, запеченные с яйцом	220	13,45	16,32	35,74	343,64	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	70
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	560	18,01	21,78	79,07	584,34	70

6 день (понедельник)

199	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,46	6,77	30,98	210,69	
219	Сырники из творога со сгущенным молоком (60/15)	75	12,22	9,87	14,86	197,15	
376	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,83	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	70
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	565	23,36	18,39	81,06	583,19	70

7 день (вторник)

213	Омлет с картофелем	200	15,02	22,46	21,08	346,54	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	51,61	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	70
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	20,36	23,21	84,58	628,65	70

8 день (среда)

--	--	--	--	--	--	--	--

